



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 94»**

Принята
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.20 г



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

В.Л. Кожемяко

» сентября 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«МЕТКИЙ СТРЕЛОК»
НАПРАВЛЕННОСТЬ: спортивно-оздоровительная
Срок реализации программы – 1 год
Возраст детей – 9 – 15 лет**

**Автор программы:
Рычагов Сергей Александрович ,
педагог дополнительного
образования**

**г. Нижний Новгород
2020 год**

Пояснительная записка

Данная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет военно – патриотическую направленность.

Широко распространенная ранее стрельба стала очень редким, «экзотическим» видом спорта. Причин много: отмена НВП, изъятие малокалиберного оружия, закрытие тиров, выведение стрельбы из обязательных видов программ массовых спартакиад (стрелковые упражнения базировались в основном на применении малокалиберного оружия) и т.д. Но готовить молодежь к службе необходимо: для выживания в экстремальных ситуациях важны не только физическая подготовленность, но и навыки меткой и быстрой стрельбы. Воин, обладающий такими навыками – практически готовый наводчик – оператор любого вида оружия

Так же в 2014 году Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ №540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.

Одним из видов тестов комплекса является " стрельба из пневматической винтовки или из электронного оружия - это III, IV, V ступени комплекса ГТО.

Отличительные особенности данной программы от существующих в том, что она дает направление на оздоровление, физическое совершенствование, а так же духовно-нравственное и патриотическое воспитание детей.

Срок реализации программы - 1 учебный год.

Программа многоуровневая и рассчитана на детей 10-17 лет.

В объединение принимаются дети, достигшие 10-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний и желающие заниматься стрельбой.

Форма проведения занятий - рассказ, показ, зачет, тренировка, практическое выполнение упражнений по стрельбе.

Занятия проводятся:

1 гр. - 10-12 лет 2 раза в неделю по 1 часу.

2гр. – 13-15 лет 2 раза в неделю по 2 часа.

3гр. – 15-17 лет 2 раза в неделю по 1(2) часу.

Метод занятий - групповой.

Цель программы:

Привлечение школьников/подростков к активным занятиям стрелковым спортом.

Задачи программы:

Обучающая:

Обучать детей основам теории стрельбы, материальной части современного спортивного и стрелкового оружия, мерам безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, овладение навыками, техникой стрельбы из пневматической винтовки.

Воспитательная:

Воспитывать любовь к военно-прикладным видам спорта; уважение к Вооруженным Силам России и их истории; уважение к отечественному оружию и его истории. Сформировать у воспитанников целеустремленность, терпеливость, настойчивость, коллективизм, коммуникативность. Формировать навыки меткой стрельбы из ПВ из различных положений

Развивающая:

Способствовать развитию двигательной активности обучающегося. Развивать у воспитанников внимание, усидчивость, память, дисциплинированность.

Прогнозируемый результат:

- приобретение обучающимся знаний по основам стрельбы из пневматического оружия;
- развитие и усовершенствование двигательных навыков в военно-прикладных видах спорта;
- формирование интереса к регулярным занятиям стрелковым спортом.

Критерии оценки - сдача нормативов.

Форма подведения итоговых результатов обучения в течении учебного года.

- контрольные занятия по проверке усвоения теоретических знаний - ежемесячно.
- контрольная стрельба в конце каждого месяца.
- сдача нормативов - 1 раз в полугодие.
- общешкольные, районные соревнования.

Контрольные нормативы (тесты) даны в Комплексе ГТО.

Настоящая программа предусматривает следующие формы тренировочных занятий: тренировку без патрона; тренировку в стрельбе по экрану; тренировку в стрельбе «на качнуть»; тренировку в стрельбе на результат; контрольные стрельбы; соревнования.

- кучность (близкое друг к другу расположение пробоев на мишени) - основа начального обучения и показатель стрелка правильного однообразно выполнять все блоки элементов техники выстрела: подготовку, прицеливание, спуск курка.

- стрельба на результат (умение попадать в центр мишени, вводя поправку в прицел или вынося точку прицеливания)

- тренировка без патрона - применяется на протяжении всего времени занятий стрелковым спортом, вне зависимости от уровня подготовки стрелка.
- тренировка в стрельбе по экрану - проходит на тренировках стрелков всех уровней подготовленности, когда нужно подкрепить навыки правленной техники производства выстрела (развитие мышечного контроля, удержание удержание ровной мушки в прорезью прицела, тренировка неподвижного мушки относительно прорези, сохранение неподвижности мушки во время нажима на спуск, комплексное выполнение всех элементов прицельной выстрела
- контрольная стрельба - проводится для определения уровня подготовленности, правильности и точности закрепленных навыков, сформированы учебно - тренировочным процессом.
- соревнования - проводятся с целью выполнения классификационных нормативов и определения сильнейших среди участников

Примерное содержание программы первого года обучения (10-12 лет)

На этом этапе, пришедшие заниматься стрельбой школьники, представляют себе тренировку не как труд, а как забаву. Поэтому от педагога (тренера) требуется кропотливая работа по прививанию ученикам трудолюбия, упорства, желания тренироваться.

Основные задачи - укрепление здоровья, всестороннее развитие физических качеств, освоение нового теоретического материала, совершенствование моральных и специальных психических качеств.

В процессе подготовки юного стрелка несколько большой акцент делается на занятиях по спортивно-теоритической подготовке. Повышенные требования вызывают необходимости совершенствование моральных качеств учащихся, формирование у них волевым черт характера.

При проведении занятий обращается внимание стрелковттолько на главное, использовать больше наглядности в обучении. Исправляя замеченные ошибки, в отдельных случаях учитель (тренер) уже может не говорить, как их устранить, а только указать на них, предоставляя возможность стрелку самому найти способ устранения.

Учитывая отрицательно влияние на психику неудачного выполненных проверочные, контрольных или отборочных стрельбе, следует более тщательно готовить стрелков к каждому соревнованию - проигрывать на тренировках по несколько раз соревновательную стрельбу.

Избегать формирование подготовки учащихся первого года обучения, так как этот период в дальнейшем отрицательно скажется на спортивном мастерстве стрелка.

Учебно - тематический план

№	Разделы	Кол-во часов
---	---------	--------------

		Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	
2	Меры безопасности при стрельбе	2	
3	Теоретическая подготовка	13	
4	Специально-техническая подготовка	4	34
5	Физическая подготовка (ОФП, СФП)	3	11
6	Подготовка к соревнованиям		2
7	Участие в соревнованиях		2
		23	49
	Всего часов:	72	

Содержание:

1. Вводное занятие (1 час). Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. История и виды российского стрелкового оружия. ГТО, физкультура и стрелковый спорт

2. Меры безопасности при стрельбе (2 часа). Меры безопасности при обращении с оружием. Меры безопасности в тире: во время переноски стрельбы и чистки оружия.

3. Теоретическая подготовка (12 часов)

Основы теории полевой стрельбы.

Общее понятие о движении пули. Силы действующие на пулю при полете.

Понятие о нужности и меткости стрельбы

Устройство винтовки.

Назначение, принцип действия и общее устройство ПВ.

Техника стрельбы из винтовки.

Элементы техники стрельбы:

- Изготовление стрелка;
- Прицеливание;
- Дыхание, спуск курка.

Техника стрельбы с упора (стоя с опорой рук и винтовки)

Техника стрельбы сидя с опорой рук на стол

4. Специально-техническая подготовка (38 часов)

Теория

Возможные неисправности, задержки при стрельбе и их устранение.

Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы. Изучение комплекса ГТО.

Практика

Тренировка без патрона сидя с опорой. Тренировка в стрельбе по белому листу. Тренировка в стрельбе сидя с опорой и винтовкой на стол. Тренировка в стрельбе сидя с опорой рук на стол. Тренировка в стрельбе на кучность. Тренировка в стрельбе сидя с опорой и винтовки на стол. Тренировка в стрельбе на кучность сидя на стуле с опорой рук на стол. Тренировка в стрельбе на кучность и совмещение СТП с центром мишени. Тренировка в стрельбе на кучность и определение СТП. Тренировка в стрельбе на кучность и внесение поправок. Тренировка в стрельбе на результат. Тренировка в стрельбе на результат с ВП сидя с опорой. Тренировка в стрельбе на результат, сидя с опорой рук на стол. Выполнение нормативов тестов ГТО по стрельбе. Выполнение нормативов ГТО по стрельбе.

3.Физическая подготовка (ОФП, СФП) (14 часов)

Теория

Развитие силовых способностей.

Практика

Упражнение на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина). Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторами. Высокая перекладина- подтягивание на максимальное количество раз. Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением. Повторный бег, на отрезках до 150 М. Развитие выносливости. Произвольное мышечное расслабление. Повторный и переменный бег на отрезках до 200 М, 500 М, 900 М. Упражнение на развитие гибкости.

4.Подготовка к соревнованиям (2 часа)

Контрольные стрельбы. Мысленные упражнения (видеомоторика).

Проводится с целью накопления опыта, проверки готовности к самостоятельным действиям на соревнованиях.

5.Участие в соревнованиях (2 часа)

Участие в соревнованиях на личное первенство среди учащихся объединения. Анализ соревнований. Участие в районных соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство. Анализ соревнований.

Прогнозируемый результат

Обучающиеся на данном этапе должны:

Знать:

- правила безопасности при обращении с оружием.
- команды продаваемые на огневой рубеже.
- правила соревнований.

Уметь:

- длительное время находиться в изготовку.
- стабильно принимать изготовку.
- точно прицеливания.
- правильно дышать.

Примерное содержание программы первого года обучения
(13-15 лет)

Основные задачи является - укрепление здоровья, повышение уровня физической и специальной подготовленности. Освоение нового теоретического материала, совершенствование техники и тактики стрельбы, накопление опыта участия в соревнованиях, развитие моральных качеств, приобретение судейских навыков.

На этом этапе проверяется уровень потенциальных возможностей стрелка, стабильность владения техникой выполнения выстрела, умение добиваться свободного и слитно выполнения отдельных элементов и их согласованности, определять степень устойчивости оружия, пространственные характеристики.

Учитывая индивидуальные особенности каждого стрелка, подбираются те или иные варианты рациональной изготовки, способ затаивания дыхания, характер спуска, способ управления спуском в координации с прицеливанием.

Плотность занятий и дозировка нагрузок увеличиваться за счет дополнительной работы с оружием без патрона.

Очень важно уметь поставить задачу ученику на конкретную тренировку или соревнование, которая должна быть соизмерима с возможностью стрелка.

Учебно-тематический план

№	Разделы	Кол-во часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	
2	Меры безопасности при стрельбе	1	
3	Теоретическая подготовка	25	
4	Специально-техническая подготовка	8	68
5	Физическая подготовка (ОФП, СФП)	4	25
6	Подготовка к соревнованиям		6
7	Участие в соревнованиях		6
		39	105
	Всего часов:	144	

Содержание:

1. Вводное занятие (1 час). Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. История и виды российского стрелкового оружия. ГТО, физкультура и стрелковый спорт

2. Меры безопасности при стрельбе (2 часа). Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле.

3. Теоретическая подготовка (13 часов).

Оружие и боеприпасы.

Классификация оружия, его техническая характеристика. Устройство и взаимодействие частей механизма пневматического спортивного оружия. Виды боеприпасов стрелкового оружия. Уход за оружием, его хранение.

Теоретические основы пулевой стрельбы.

Явление выстрела. Форма и элементы траектории пули. Рассеивание, разброс пули и их устранение. Расчет и внесение поправок в установку прицела.

Техника выполнения выстрела.

Ошибки, допускаемые при изготовке и их устранение. Ошибки, допускаемые при прицеливании и их устранение. Ошибки, допускаемые при дыхании и их устранение. Ошибки, допускаемые при спуске курка и их устранение. Тренировка в изготовке к стрельбе сидя с опорой рук на стол, по мишени «П».

2. Специально-техническая подготовка (36 часов).

Теория

Показ определения средней точки падения. Показ скоростной стрельбы по падающим мишеням. Показ раздельного совершенствования техники.

Практика

Стрельба на кучность и результат. Тренировка из ПВ, сидя, с опорой рук без патрона (пули). Стрельба на кучность, определение СТП. Стрельба на результат по мишени №8. Стрельба на выполнения норматива ГТО. Скоростная стрельба по падающим мишеням на время. Раздельное совершенствование техники стрельбы – устойчивость оружия, спуск курка, дыхание.

3. Физическая подготовка (ОФП, СФП) (14 часов)

Общеразвивающие упражнения без предметов для рук - подтягивание, отжимание, пресс, гибкость. Длительное нахождение в позе изготки без оружия, с оружием без прицеливания. Длительное удержание оружия в точке прицеливания, имитация выстрела. Имитация выстрела с отдельным контролем отдельных мышечных групп.

4.Подготовка к соревнованиям (3 часа).

Правила соревнований. Индивидуальная подготовка стрелка.

5.Участие в соревнованиях (3 часа).

Прогнозируемый результат

Обучающиеся на данном этапе должны:

Знать:

- Технику стрельбы из различных положений.

Уметь:

- Грамотно стрелять из различных изготоек, а также из различных модификаций пневматических винтовок,
- Длительное удержание оружия в точке прицеливания.

Примерное содержание программы первого года обучения (16-17 лет)

Основные задачи является - укрепление здоровья, повышение уровня физической и специальной подготовленности. Освоение теоретического материала, совершенствование техники и тактики стрельбы, накопление опыта участия в соревнованиях, развитие моральных качеств, приобретение судейских навыков.

На этом этапе проверяется уровень потенциальных возможностей стрелка, стабильность владения техникой выполнения выстрела, умение добиваться свободного и слитно выполнения отдельных элементов и их согласованности, определять степень устойчивости оружия, пространственные характеристики.

Учебный процесс строиться на основе индивидуальной подготовки. Стрелок ведет дневник тренировок, в котором отражаются все моменты подготовки (объем нагрузок, количество пушек, совмещение СТП). Анализ дневника позволяет оценить динамику результатов во всех видах подготовки стрелка.

Одним из средств психологическая подготовки стрелка является мысленные упражнения. Необходимо также заниматься психорегулирующей тренировкой, самоконтролем.

Учебно-тематический план

№	Разделы	Кол-во часов
---	---------	--------------

		Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	
2	Меры безопасности при стрельбе	1	
3	Теоретическая подготовка	19	
4	Специально-техническая подготовка	11	45
5	Физическая подготовка (ОФП, СФП)	9	16
6	Подготовка к соревнованиям		3
7	Участие в соревнованиях		3
		41	67
	Всего часов:	108	

Содержание:

1. Вводное занятие (1 час). Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. История и виды российского стрелкового оружия. ГТО, физкультура и стрелковый спорт

2. Меры безопасности при стрельбе (1 час). Правила и меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасы в тире и на войсковом стрельбище.

3. Теоретическая подготовка (17 часов).

Основы теории полевой стрельбы. Внутренняя и внешняя балистика полета пули. Форма и элементы траектории. Причины рассеивания и их уменьшение. Расчет и внесение поправок в установку прицела. Основы техники стрельбы. Техника стрельбы из ПВ с диоптрическим прицелом сидя с опорой рук на стол. Техника стрельбы из ПВ стоя. Техника стрельбы из ПП

Оружие и боеприпасы

Особенности устройства пневматических винтовки с диоптрическим прицелом и пушек к ней. Назначение, устройство пневматического пистолета. Назначение, устройство автомата Калашникова. Разборка и сборка АКМ. Снаряжение магазина АКМ.

4. Специально-техническая подготовка (36 часов).

Теория

Показ раздельного совершенствования техники. Принятие однообразной изготовки. Методика совершенствования техники стрельбы - устойчивость оружия, спуск курка, прицеливание, дыхание.

Практика

Тренировка без патрона с ПВ стоя. Тренировка без патрона с ПП. Стрельба на кучность с ПВ стоя. Стрельба на кучность с ПП. Стрельба на результат с ПВ

стоя. Стрельба на результат с ПП. Стрельба по падающим мишеням из ПВ. Выполнение нормотивов для получения знаков отличия комплекса ГТО. Отработка принятия однообразной изготовки. Совершенствование техники стрельбы - устойчивость оружия, спуск курка, прицеливание, дыхание.

5. Физическая подготовка (ОФП, СФП) (11 часов).

Общеразвивающие упражнения без предметов для рук, плечевого пояса, ног, туловища - подтягивание, отжимания от пола, пресс. Компенсаторное отклонение туловища для создания противовеса винтовки при стрельбе стоя. Закрепление туловища в поясице. Расположение стоп и обеих ног, положение коленных суставов. Положение рук, ног, обеспечение устойчивости винтовки, положение приклада.

6. Подготовка к соревнованиям (3 часа)

Выдача индивидуальных планов к соревнованиям. Контрольная стрельба.

7. Участие в соревнованиях (3 часа).

Прогнозируемый результат

Обучающиеся на данном этапе должны:

Знать:

- Правила безопасности при обращении с оружием,
- Команды, подаваемых на огневой рубеже,
- Технику стрельбы из различных видов оружия и из различных положений,
- О влиянии курения и алкоголя на результат стрельбы,
- Правила соревнований.

Уметь:

- Длительное время находиться в изготовке для выполнения упражнений на соревнованиях,
- Принимать стабильную изготовку перед каждым выстрелом,
- Грамотно стрелять из различных видов оружия и из различных положений,
- Самостоятельно вносить поправку в прицел,
- Психологически настраивать на стрельбу или на конкретный выстрел в любых условиях.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка.	Беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся
Специально - техническая подготовка	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, повторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений. Игровой метод.	Контрольные тесты и упражнения, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Подготовка к соревнованиям: -психологи -ческая подготовка;	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.

-контрольные стрельбы	Практические занятия	Повторный метод.	Мониторинг.
Участие в соревнованиях	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод сравнения.	Обсуждение результатов соревнований.

Мониторинг образовательных результатов.

Отслеживание результатов освоения образовательной программы осуществляется согласно разработанной системе оценивания.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики	
1. Теория. 1.1 Теоретические знания(по разделам учебно- тематического плана, программы)	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	- минимальный уровень(ребенок овладел менее чем 1\2 объема знаний, предусмотренных программой)	1	Наблюдение, тестировани е, контрольный опрос, зачет	
		-средний (объем знаний более 1\2 программы)	5		
		-максимальный (ребенок освоил всю программу)	10		
	1.2 Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	- минимальный уровень (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины);	1	Собеседован ие
			-средний (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой);	5	
			-максимальный (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	10	
2. Практика. 2.1. Практические	Соответствие практических	-минимальный -средний	1 5	Контрольное задание	

умения и навыки, предусмотренные программой	умений и навыков программным требованиям	-максимальный	10	
2.2 Владение инструментом	Отсутствие затруднений в использовании инструментов, с	-минимальный -средний -максимальный	1 5 10	Контрольное задание, концерт

3. Личностное развитие.				Наблюдение
3.1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течении определенного времени, преодолевать трудности.	- терпения хватает меньше чем на 1 \2 занятия -терпения хватает больше чем на 1 \2\ занятия -терпения хватает на все занятие	1 5 10	
3.2 Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	- ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне - периодически контролирует себя сам -постоянно контролирует себя сам	1 5 10	Наблюдение
3.3. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно Осознанное	-завышенная -заниженная -нормальная - интерес к занятиям	1 5 10 1	Анкетирование
3.4. Интерес к занятиям	участие в освоении образовательной программы	продиктован ребенку извне -интерес периодически поддерживается самим ребенком -интерес поддерживается ребенком	 5 10	Тестирование

3.5. Тип сотрудничества	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	самостоятельно		Наблюдение
		- избегает участия в общих делах	0	
		-участвует при побужден извне	5	
		-инициативен в общих делах	10	
3.6. Аккуратность	Аккуратность и ответственность в работе	удовлетворительно -хорошо -отлично	3 4 5	Наблюдение
3.7. Умение слушать и слышать педагога.	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	-минимальный	1	Наблюдение
		- средний	5	
		- максимальный	10	

Показателем образовательного результата выступает динамика продвижения ребенка в личностном развитии, овладении ЗУН и творческом самовыражении, которые фиксируются педагогом в журнале ((лист оценки освоения уровня образовательной программы).

Материально-техническое обеспечение:

- 1) Тир или помещение, оборудованное для стрельбы.
- 2) Винтовки типа ИЖ-38, ИЖ-60, ИЖ-512, ИЖ-32, МР-532,
- 3) Пульки для пневматических винтовок.
- 4) Мишени.
- 5) Макет автомата.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия. М.:Радуга, 1982 г.
2. Программа подготовки спортсменов-разрядников по пулевой стрельбе в организациях ДОСААФ. М.:ДОСААФ СССР, 1987 г.
3. Стрелковый спорт. Программа для секций коллективов физкультуры. М.: Физкультура и спорт, 1974 г.
4. Сдача норм ГТО по пулевой стрельбе. М.:ДОСААФ СССР, 1977 г.
5. Организация занятий по огневой подготовке. М.:ДОСААФ СССР, 1973г.
6. Пулевая стрельба. Правила соревнований. М.:ДОСААФ СССР, 1986 г.
7. Подготовка общественных тренеров и инструкторов по пулевой стрельбе. М.:ДОСААФ СССР, 1987 г.
8. Гюдко В. В помощь тренеру по стрелковому спорту. М.:ДОСААФ, 1973 г.
9. Вайнштейн Л. М. Учись метко стрелять. М.:ДОСААФ, 1972 г.

10. Вайнштейн Л. М., Расс В.П., Микуленко Р. А.. Меткий стрелок и юный стрелок. М: ДОСААФ, 1972 г.
11. Дворкин А. Д.. Стрельба из пневматических винтовок. М.: ДОСААФ, 1986г.
12. Пуллэм Билл, Фрэнк Т. Хейненкрат. Спортивная стрельба из винтовки. М.: Физкультура и спорт, 1991 г
13. Никитин И. И. Цель – «кабан»». М.:ДОСААФ, 1974 г.
14. Мокроцуло И. Ф., Сажин О.И. Тренировка лыжника – биатлониста. М.: Военное издательство Министерства обороны, 1973 г.
15. Каширцев Ю., Кузьмин Н.. Пневматическая винтовка и биатлон. М.: ДОСААФ, 1975 г.
16. Пути повышения спортивной работоспособности. М.: ДОСААФ, 1982 г.
17. Федотов Н. Е. Чтобы стать крепким, волевым. М.: ДОСААФ, 1977 г.
18. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1981 г.
19. Харьков Н.Г. Стрелковая подготовка в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности» 10-11 классы. М.: Дрофа, 2010 г.
20. Сайт :Shiell-sz.ru/dat/pdf/strellda.
- 21.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Шокарев Ю. Огнестрельное оружие, М.: РОСМЭН, 2006г.
2. Журнал Калашников: оружие боеприпасы, снаряжение. СПб.: ООО Азимут 2005 – 2008 гг.